

12がつ よていこんだて(17回)



令和2年11月27日
伊東市立富戸小学校

※栄養価表示は、中学年のものです。
(低学年は2割減、高学年は2割増です。)

食材は、天候等で変更になる場合があります。

日	お知らせ	こんだてめい	あかのたべもの ち にく ほね つく 血や肉、骨を作る	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちようみりよう・その他 ^た	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん
1	火	しよくパン	ぎゆうにゆう	しよくパン			693kcal 29.1g 25.2g 2.8g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	じゃがいも こむぎこ バター	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しお こしょう ブイヨン	
		かぼちゃのシチュー	とりにく だっしふんにゆう	あぶら	グリーンピース		
		ビーンズフライ	だいず	さとう かたくりこ あぶら	しお		
2	水	やさいのごまドレッシング		あぶら さとう ごま	にんじん だいこん きゅうり	しょうゆ しお す	661kcal 26.9g 21.4g 2.6g
		レモンゼリー	レモンゼリー		キャベツ もやし		
		ごはん	ぎゆうにゆう	こめ			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	ごま さとう	にんにく	みりん さけ とうがらし	
3	木	さばのごまやき	さば みそ	あぶら はるさめ	にんじん ピーマン パプリカ	しお こしょう みりん	648kcal 28.0g 22.7g 3.2g
		カラフルひじきいため	ぶたにく ひじき	さとう	キムチ	しょうゆ	
		しょうじんじる	とうふ さばぶし	こんにやく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ しお	
		オレンジ	とうふ さばぶし	こんにやく さといも	オレンジ		
4	めんの日	あんかけうどん	とりにく ちくわ さばぶし	うどん さとう かたくりこ	にんじん はくさい はねぎ	しょうゆ みりん さけ	686kcal 25.7g 14.0g 3.0g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	あぶら さとう ごまあぶら	ピーマン ねぎ たけのこ しょうが	しょうゆ さけ	
		さつまいものてんぷら	とりにく だいず みそ	あぶら	にんにく		
		いそかあえ	のり	かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ	しお こしょう チンタン しょうゆ	
7	月	フルーツしらたま	とりにく たまご きわかめ	かたくりこ	えのきだけ		650kcal 28.3g 18.4g 2.5g
		ごはん	ぎゆうにゆう	こめ	グレープフルーツ		
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ もやし	しお こしょう しょうゆ	
		さけのやさいあんかけ	さけ さばぶし	さとう かたくりこ あぶら	はねぎ たけのこ しいたけ		
8	火	ごまみそしる	とうふ あぶらあげ さばぶし	じゃがいも すりごま	にんじん ごぼう ねぎ		737kcal 31.5g 28.9g 3.4g
		りんご	みそ		りんご		
		しよくパン	ぎゆうにゆう	しよくパン			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	あぶら	たまねぎ にんにく	しお こしょう ケチャップ	
9	水	チリコンカン	ぶたにく だいず	あぶら	とうもろこし	ソース しょうゆ タバスコ	673kcal 22.7g 18.5g 2.8g
		コーンポテト	とりにく	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ はねぎ たけのこ しいたけ	しお こしょう	
		マロニースープ	とりにく	マロニー	にんじん たまねぎ はねぎ たけのこ しいたけ	しお こしょう しょうゆ チンタン	
		さつまいものチーズケーキ	クリームチーズ たまご	さつまいも こむぎこ なまクリーム	レモン	しお	
10	木	さつまいものチーズケーキ	クリームチーズ たまご	さつまいも こむぎこ なまクリーム	レモン	しお	728kcal 25.6g 24.4g 3.8g
		ごはん	ぎゆうにゆう	こめ			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	えびいも さといも さとう こむぎこ	たまねぎ しいたけ	しお こしょう しょうゆ	
		えびいもコロケ	とりにく たまご	マッシュポテト パンこ あぶら	オイスターソース		
11	金	ボイルキャベツ	あぶらあげ みそ さばぶし	キャベツ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ	ソース	651kcal 29.3g 24.6g 3.0g
		やさいのみそしる	あぶらあげ みそ さばぶし		えのきだけ		
		ヤクルト	ヤクルト				
		ふゆやさいカレー	ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー	カレーこ しお	
14	月	カリフラワー	とりにく	じゃがいも	カリフラワー にんにく しょうが りんご	しょうゆ ソース ブイヨン	651kcal 27.4g 19.2g 2.9g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	かたくりこ アーモンド さとう あぶら		しょうゆ	
		だいずとごぎかなのアーモンドあえ	かたくちいわし だいず	さとう	にんじん きゅうり だいこん しょうが	しお す	
		あまずつけ	さとう		グレープフルーツ		
14	月	グレープフルーツ					651kcal 27.4g 19.2g 2.9g
		しよくパン	ぎゆうにゆう	しよくパン			
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	パンこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが しいたけ	ケチャップ ソース	
		おさかなハンバーグトマトソース	さば いか あじ とうふ	パンこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが しいたけ	ケチャップ ソース	
14	月	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら		しお	651kcal 27.4g 19.2g 2.9g
		キャベツスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ブイヨン	
		パイナップル	パイナップル		パイナップル		
		ごはん	ぎゆうにゆう	こめ			
14	月	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	あぶら さとう	にんじん ごぼう	しょうゆ	651kcal 27.4g 19.2g 2.9g
		きんぴらエッグ	たまご ぶたにく さつまあげ ひじき	あぶら さとう	にんじん ごぼう	しょうゆ	
		はくさいのおひたし	かつおぶし	じゃがいも	はくさい	しょうゆ	
		かおりみそしる	とうふ あぶらあげ さばぶし のり みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ		
14	月	バナナ	バナナ				651kcal 27.4g 19.2g 2.9g
		バナナ	バナナ				
		バナナ	バナナ				
		バナナ	バナナ				

日	お知らせ	こんだてめい	あかのたべもの ち にく ほね つく 血や肉、骨を作る	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちようみりよう・その他 ^た	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん
15	火	コッペパン		コッペパン			654kcal 24.4g 23.7g 2.4g
		ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ しょうが しいたけ グリンピース	しお こしょう ソース	
16	水	ひじきとコーンのサラダ あんにんどうふ	ツナ ひじき とうにゅう ぎゅうにゅう かんてん	あぶら さとう さとう	にんじん きゅうり とうもろこし フロッコリー みかん パイン もも	しお りんごす しょうゆ からし	684kcal 32.3g 23.9g 2.8g
		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのからに キャベツとじゃこのすしょうゆあえ かきたまじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さばぶし しらすぼし たまご さばぶし	ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ はくさい たけのこ しいたけ りんご	しょうゆ さけ みりん とうがらし しょうゆ す しお しょうゆ	
17	木	だいずひじきごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ アーモンドあえ みそしる みかん	だいず あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり とうふ みそ さばぶし	こめ さとう こむぎこ あぶら アーモンド アーモンドブードル さとう	にんじん しいたけ こまつな はくさい もやし はねぎ なめこ みかん	しょうゆ みりん さけ しょうゆ	666kcal 26.7g 21.3g 3.4g
		18	金	しよくパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン わかめとコーンのサラダ かぶのスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ わかめ ベーコン たまご かんてん	しよくパン あぶら さとう さとう	
21	月	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも キャベツとわかめのおひたし たぬきじる なっとう オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃものひもの しらすぼし わかめ あぶらあげ さばぶし みそ なっとう	こめにやく	キャベツ にんじん だいこん ごぼう はねぎ オレンジ	しょうゆ たれ	630kcal 30.5g 19.8g 3.3g
		22	火	コッペパン ぎゅうにゅう しずおかぎゅうのビーフシチュー ビーンズサラダ ヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう しずおかぎゅう だいず かんてん ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう あぶら さとう さとう	
23	水	しらすのカレーピラフ ぎゅうにゅう いかのイタリアあげ はくさいときのこのスープ マロンプリン	かまあげしらす ぎゅうにゅう いか ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう だっしふんにゅう	こめ バター ごま かたくりこ あぶら	たまねぎ グリンピース にんじん はくさい マッシュルーム エリンギ しめじ しいたけ	しょうゆ しお カレーこ さけ みりん しお コンソメ しお こしょう しょうゆ パイタン	639kcal 25.0g 19.9g 3.3g

12月の「ふるさと給食」は22日（火）です。静岡でそだった牛肉をつかった「しずおかぎゅうのビーフシチュー」を提供します。よく炒めたたまねぎなどのやさいと牛肉をデミグラスソースでよく煮込みます。今月も静岡県畜産物協会から寄付していただいた静岡牛の角切りを使用しました。季節にぴったりのあったかシチューです。わたしたちのふるさと静岡で育った牛肉の味を味わってください。

ゆずと冬至



「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけて生まれたのが、ゆず湯とされています。ゆずを使うのは「融通（ゆうずう）が利きますように」との願いがこめられているそうです。また、冬が旬の黄色いゆずは香りが強く、強い香りには昔から邪気を払う力があると考えられていたことから、無病息災を願ってゆず湯に入るようになりました。